

RESILIENZ – Du bist stärker als Du denkst ...



Heutzutage fühlen sich Menschen zunehmend unter Druck und permanentem Stress ausgesetzt. Der vermeintliche Leistungsdruck oder die „Rolle“ die man im Leben einnimmt, lauert mittlerweile nicht mehr nur im Arbeitsalltag, sondern auch im Beziehungsleben oder aber im eigenen sozialen Umfeld. Doch wie kommt es eigentlich, dass es Menschen gibt, die scheinbar die Eigenschaften haben mit derartigen Situationen sehr entspannt umgehen zu können? Diese „Kraft“ wird von Psychologen auch als RESILIENZ titulierte.

3FACH ANDERS möchte Euch gerne dazu einladen den Selbstversuch zu wagen, dass jeder diese wertvolle Fähigkeit der RESILIENZ in sich trägt. Als Location für unser Seminar haben wir die ebenso schöne wie aufregende Bergwelt rund um Galtür / Österreich gewählt, wo wir im wunderschönen Hotel Almhof untergebracht sein werden. Seid Ihr dabei und bereit für eine außergewöhnliche und prägende Erfahrung?

Folgendes Programm wird Euch erwarten:

Das Seminar beginnt mit einer Voranreise am Freitagabend und einem ersten Kennenlernen und Austausch der Teilnehmer untereinander.

Am Samstag werden wir uns sehr intensiv mit der Selbstkenntnis der eigenen Persönlichkeit befassen. Lernt Euch selbst und Euer ICH kennen! Hierbei werden wir über das Training der Biostrukturanalyse mithilfe des Structograms die Stärken und Defizite der eigenen genetischen Persönlichkeitsstruktur erarbeiten.

Die primären Fragen hierbei: Warum reagiere ich in bestimmten Situationen beispielsweise vollkommen anders als andere Personen? Und warum fühle ich mich in gewissen Situationen einem extremen Stress ausgesetzt, während andere viel leichter und lockerer damit umgehen?

Der gemeinsame Austausch über diese wertfreie und nicht psychologisierende Auswertung wird uns später im Ausklang auf einer Alm beschäftigen.

Die nachfolgenden Tage stehen dann im Zeichen des „totalen Abschaltens“ und der Sammlung wertvoller, individueller Erfahrungen, Impressionen und deren Aufarbeitung!

Um einmal wirklich abschalten zu können, werden wir eine gemeinsame Gletscherwanderung unternehmen. Eine sehr interessante und unvergessliche Erfahrung mitten im Sommer über Eis spazieren zu gehen.

Der nächste Tag führt uns dann am Gletscher vorbei und wird eine echte Herausforderung sein! Testet Eure Grenzen und macht dabei aufschlussreiche, emotionale Grenz-Erfahrungen! Gemeinsam mit zwei Bergführern werden wir zuerst eine weitere Wanderung unternehmen, bevor wir dann auf ca. 2.900 Metern Höhe unser „Werkzeug“ anlegen werden, um den Gipfel zu erklimmen. Eine Situation, welche mit dazu beitragen wird seinen eigenen Stärken Vertrauen zu schenken.

Der letzte Seminartag steht dann unter dem Motto „Loslassen können“! Besser gesagt:

„Loslassen können“ auf ca. 2.500 Metern Höhe – nämlich dann, wenn Ihr Dinge einmal aus einem vollkommen anderen Blickwinkel betrachten könnt. Das werdet Ihr in diesem Moment zwangsläufig können, denn während eures Paragliding-Fluges übernimmt selbstverständlich euer Trainer die Kontrolle über Start, Flugbahn und Landung!

Wir versprechen euch das wahrscheinlich intensivste, nachhaltigste und prägendste Seminar, welches Ihr bis dato erlebt habt.

Folgende Inhalte sind im Seminarpreis enthalten:

- 5 Übernachtungen DZ als EZ-Nutzung inkl. Frühstück & Abendessen im ****Hotel Almhof
- 1 Seminartag Biostrukturanalyse / STRUCTOGRAM inkl. Lehrmittel „Erkenne Dich selbst!“
- 1 Gletscherwanderung (*), situative Analyse von Momenterfahrungen, Kern-Dialoge, Auswertungen
- Walk & Talk zum Thema „Optimaler Stress“
- 1 geführte Gipfelbesteigung inkl. Ausrüstung (*), Aufarbeitung der individuellen Emotionswelt
- 1 Tandemsprung Paragliding (*), Grenzwert-Erfahrungen und geistig-emotionales Handling, Ergebnisdiskussion
- Erinnerungsvideo der Veranstaltung / inkl. Paragliding Aufnahmen



(*) Der Seminarablauf kann sich durch witterungsbedingte Situationen verändern.

Selbstverständlich sind die Outdoor-Aktivitäten wetterabhängig zu betrachten und können nur bei entsprechendem Wetter durchgeführt werden! Die Teilnahme an sämtlichen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.

3FACH ANDERS Coaching Systems
Jörg Weitz
Goldgasse 13

53947 Nettersheim

per FAX: +49 (0) 2486 800277
E-Mail: kontakt@3fachanders.de

Anmeldung: "RESILIENZ – Du bist stärker als Du denkst!"

Ich melde mich hiermit verbindlich zum o.g. Seminar in Galtür / Österreich an. **Den Wunschtermin bitte ankreuzen:**

28. Juni 2019 bis 03. Juli 2019

09. August 2019 bis 14. August 2019

Name, Vorname: _____

Unternehmen: _____

Straße, Haus-Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Beruf/Funktion: _____

Tel.: _____

e-Mail: _____

Rechnungsanschrift, soweit sie _____

von der o. a. Anschrift abweicht: _____

Privatperson

Selbstständig/Unternehmen

Datum/Unterschrift _____

Die Teilnahmegebühr schließt die genannten Seminarleistungen ein. Für die Verpflegung außerhalb des Frühstücks ist selber Sorge zu tragen. Das Seminar findet in Freizeitkleidung statt. Witterungsbedingte Kleidung für die Outdoor-Aktivitäten und Wanderstiefel sind notwendig.

Teilnahmegebühren:

EUR 2.090,- zzgl. 19% MwSt. = EUR 2.487,10

Zahlung per Überweisung an 3FACH ANDERS / Jörg Weitz, Nettersheim:

HVB Köln, IBAN DE08 3702 0090 0021 3226 36, BIC HYVEDEMM429

Nach Anmeldung wird innerhalb von 14 Tagen eine Anzahlung i.H.v. 30% des Seminarpreises fällig.

Die verbleibende Seminargebühr wird 4 Wochen vor Seminarbeginn fällig.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; Teilnahmebestätigung erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Bei Verhinderung können Sie bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Poststempel) ohne Kosten zurücktreten. Danach muss eine Bearbeitungsgebühr von 30% berechnet werden. Die Seminargebühr wird in voller Höhe fällig, wenn nicht mindestens 4 Wochen (Poststempel) vor Seminarbeginn eine schriftliche Absage erfolgt ist. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an. Die Teilnahme an sämtlichen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Seminarhotel ist das Hotel Almhof, Wirl 4, 6563 Galtür / Österreich, Tel. +43 5443 / 8253.